Анна Белоусова – диетолог, член Национальной ассоциации диетологов и нутрициологов

Кровь синьора Помидора

Я очень не люблю самолеты. А если еще достается место в хвосте, то переживаю в течение всего полета: тряско, шумно, тесно... И, главное, когда просишь у стюардессы томатного сока, выясняется, что он уже закончился: везунчики из начала салона успели все выпить!

Феномен томатного сока действительно существует: в полете его заказывают даже те, кто не слишком жалует на земле. Оказывается, на большой высоте из-за изменения давления мы иначе ощущаем вкус привычных продуктов. Кофе кажется более горьким, вино – кислым, пища – пресной, фруктовые соки – приторно-сладкими или концентрированными. Даже не слишком свежая пища может пройти «на ура», просто потому что сильно притупляется чувствительность ко вкусам и запахам.

И только томатный сок своего вкуса не меняет, или даже кажется вкуснее. Факт этот известен уже давно, подтвержден во вполне серьезных научных исследованиях и учтен службами снабжения авиакомпаний. И все равно томатного сока пассажирам, сидящим в хвосте самолета, не хватает... Господа, пожалуйста, запасайте его побольше!

Ликопин сегодня относят к разряду витаминоподобных веществ, хотя можно было бы отнести и к самим витаминам. Ведь нашему организму он необходим, но поступает только извне. Самая главная его функция – антиоксидантная: как защитник от свободных радикалов он работает самостоятельно, но и служит для образования других антиоксидантов каротиноидного ряда.
Благодаря своим свойствам ликопин и содержащие его продукты используются в медицине. Изучена роль ликопина при гиперхолестеринемии и атеросклерозе, при возрастных дегенеративных заболеваниях глаз, в профилактике и комплексном лечении онкологических заболеваний, в частности рака предстательной железы и желудка.

БОЛЬШЕ, ЧЕМ В ПОМИДОРЕ

Сколько пользы в соке из магазина? Этот вопрос диетологи слышат часто, а отвечают на него по-разному. Специалисты, интересующиеся самыми современными технологиями, знают, что сок «из пакета» может содержать не меньше полезных веществ, чем растительное сырье для его производства.

Фрукты и овощи, из которых производят концентраты для сока, перерабатываются в максимальной близости от места выращивания, что предотвращает потерю витаминов и минералов во время транспортировки и хранения. Да, соки предварительно обрабатывают термически, чтобы избежать попадания в них бактерий. Но если раньше при термообработке сок нагревали в течение длительного времени, то

теперь этот процесс занимает меньше минуты. Такая щадящая процедура позволяет сохранить ценные пищевые вещества.

Сохранять свежесть и микронутриенты сокам промышленного производства помогает и специальная упаковка: картонный пакет из целых шести слоев избавляет от необходимости использования искусственных консервантов.

Для примера возьмем тот же томатный сок и сравним его с помидором. По содержанию калия, магния, фосфора, витамина Е «магазинный» сок уступает томату всего на 1–3%. Зато вырывается вперед по содержанию витамина С и ликопина – пожалуй, самого ценного вещества в томатах, которое делает их красными.

Итак, на количество ликопина в соке промышленная обработка влияет положительно. А как обстоит дело с его качеством? Оказывается, ликопин, как и другие каротиноиды, не просто устойчив к термообработке – она ему даже на пользу, поскольку сильно повышает его биологическую доступность. Чтобы ликопин усваивался еще лучше, томатный сок желательно употреблять с пищей, содержащий жиры. Мясо, курица, рыба или овощной салат, заправленный маслом, станут хорошей компанией для стакана томатного сока.

КУЛИНАРИМ

Томатный сок как напиток хорош сам по себе, но из него можно приготовить и несколько оригинальных блюд.

ЖЕЛЕ

Что нужно:
томатный сок – ½ л;
желатин – 20 г (упаковка);
соль, мускатный орех, черный перец, табаско, натертый имбирь – по вкусу.

Что делать
Желатин замачиваем в холодной воде до набухания. Томатный сок нагреваем на небольшом огне вместе со специями, не доводя до кипения. В горячий «бульон» добавляем желатин, помешивая, до полного его растворения. Желе можно разлить в небольшие формочки для кексов и охладить. Подавать в качестве закуски, украсив веточками сельдерея и дольками лайма.

ГАСПАЧО (холодный испанский суп)

Что нужно:
томатный сок – 1 стакан;
крупный помидор – 1 шт.;
огурец – 1 шт;
креветки очищенные – 50 г;
сухарики-крутоны – 1–2 ст.л.;
оливковое масло – 1 ч.л.;
чеснок, табаско,
черный перец,
лимонный сок,
соевый соус – по вкусу.

Что делать
Помидор и огурец очистить от кожицы, нарезать мелкими кубиками и перемешать в блендере вместе с соком. Приправить суп пряностями, маслом и хорошо охладить. Перед подачей добавить креветки и крутоны, украсить зеленью.

«ДЕВСТВЕННАЯ МЭРИ»
В отличие от своей «кровавой» тезки этот коктейль безалкогольный.
Что нужно:
томатный сок – 120 мл;
лимонный сок – 5 капель;
табаско – 5 капель;
вустерский соус – ½ ч.л.

Что делать
Все ингредиенты хорошо смешать в шейкере со льдом. Подавать в высоком бокале, украсив долькой лайма или лимона.